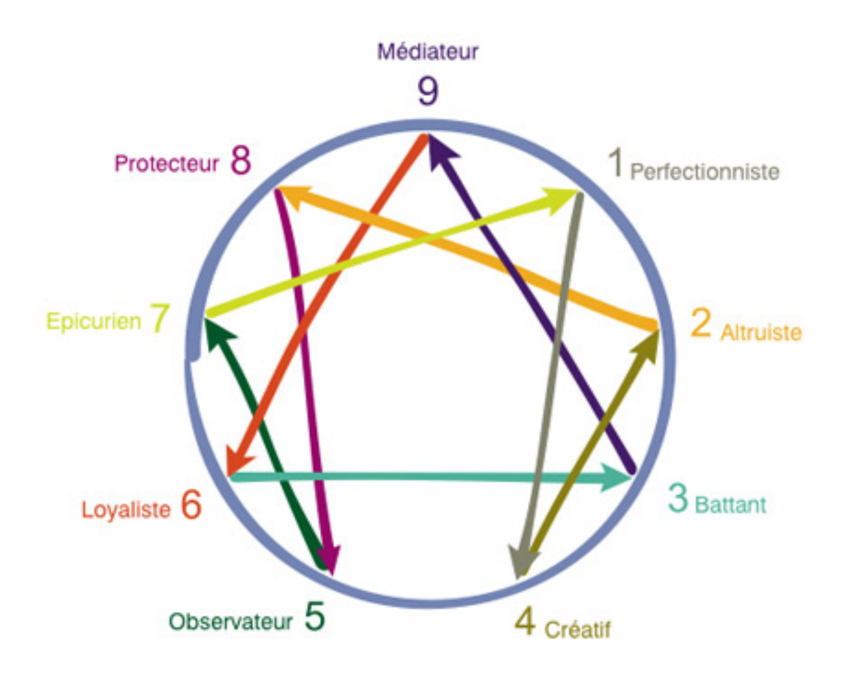
Formation E-Learning Ennéagramme

Les 3 profils de personnalité



Par Maxime Gréau

Manuel du participant - Complet



Sommaire :



Maxime Gréau
http://heureux-dans-sa-vie.com



I. Introduction/Présentation

Bonjour et bienvenue dans cette formation sur l'Ennéagramme, je suis Maxime et vous êtes sur le blog Heureux dans sa vie.

Avant tout, je tiens à vous **remercier et à vous féliciter** d'avoir fait le choix de rejoindre et de participer à cette formation. C'est une formation très riche en apport, en contenu et en potentiel de croissance sur soi-même.

Cette formation a pour objectif, au travers de l'Ennéagramme, d'apprendre à mieux se connaître, d'apprendre à mieux comprendre son profil, de sortir des mécanismes automatiques de celui-ci, pour enfin tendre vers plus de bonheur et d'épanouissement en étant plus soi-même, en devenant le meilleur de soi-même.

Un travail sur soi !

Tout est dit ! L'Ennéagramme est un « **révélateur d'inconscience** ». Il nous apporte la connaissance des différents profils de personnalités ainsi que le nôtre, et met en évidence notre **identification à celui-ci**.

C'est la prise de conscience que, **nous nous prenons pour quelqu'un**, ce quelqu'un étant notre profil.

Ce peut être **dérangeant ou désagréable** mais néanmoins nécessaire et fondamental à notre épanouissement.

Face à cette approche, vous pourrez alors adopter une position d'accueil et d'inclusion, mais également, de rejet ou d'exclusion.

Je vous encourage bien sûr à **être le plus ouvert possible** à ce qui va être dit tout en restant lucide pour ne pas « boire » sans retenue.

Ne soyez pas fermé non plus, sans quoi, votre apprentissage ne sera pas optimum. Allez-y plutôt avec une **intention de curiosité** envers vous-même.



C'est une formation de développement personnel qui exige un travail d'introspection et d'intégration !

Mais je tiens également à vous rassurer tout de suite. Je porte en moi cette croyance que **les évènements et les situations ne nous arrivent pas par hasard**.

De ce point de vue, si vous en êtes venu à participer à cette formation, c'est qu'elle est **bonne et bénéfique** pour vous dans le sens qu'elle vous apportera de quoi poursuivre votre chemin de croissance.

Vous êtes donc au bon endroit ;-) Et merci d'y être !

L'Ennéagramme, un outil complexe sur les motivations des individus !

L'Ennéagramme est un outil puissant. Son apprentissage se fait dans un certain ordre et par « triades ». Nous allons aborder, dans cette formation, **la « première triade » appelée ''Attitude sociale''**.

Ensuite, pour intégrer un tel outil, **la pratique** ne sera pas une option. L'Ennéagramme **se vit** au quotidien.

Comment optimiser cette formation

Voici quelques conseils pour optimiser au mieux votre formation :

- Je vous demande **de respecter l'ordre de cette formation**. Après cette vidéo de présentation, nous commencerons « le cours » ainsi que son test de personnalité. Puis une fois corrigé par la « grille de notation », nous verrons les différents profils de personnalité ainsi que leur façon de fonctionner, pour enfin, finir avec les exercices.

Ne commencez pas ni par votre test de personnalité ni par les explications de votre profil. L'apprentissage se fait dans un certain ordre.



« Pour conduire, il nous faut avant tout passer le code ! »

Comme toutes formations, elle n'est **pas un but en soi** car seule, elle ne saurait vous rendre heureux !

Vous DEVEZ travailler APRES cette formation si vous souhaitez vous l'approprier et en retirer le maximum de bénéfice.

Alors, même si je sais qu'il n'est pas toujours facile de prendre du temps pour soi, je vous encourage à pratiquer, dès la fin de cette formation.

Toutes théories finissent par s'oublier et ne peuvent donner les résultats escomptés sans les tester sur soi-même. C'est ce « retour d'expérience » qui fera la différence !

C'est pourquoi je vous demande de **faire les exercices demandés** à la fin de cette formation.

Cette formation est interactive ! C'est-à-dire que vous avez la possibilité de me poser vos questions au fur et à mesure de son avancement et de votre interrogation.

De mon côté je pourrai ainsi vous répondre personnellement.

Il vous suffit pour cela de poser votre question sous les vidéos, dans **les espaces commentaires**.

Les autres participants pourront également vous répondre en créant ainsi **de fabuleux échanges**.

Ce que je ne fais pas pendant cette formation :

Je ne souhaite pas répondre aux questions **trop personnalisées** ! Vous êtes nombreux(se) à suivre cette formation en même temps et **je ne peux pas traiter les ''cas particuliers''** !



Cette formation est faite pour vous **enseigner un outil** et non pour faire des accompagnements individuels.

En revanche, si vous souhaitez bénéficier d'**accompagnements personnalisés**, sur un thème précis, prenons contact, ce sera avec plaisir.

L'interactivité de cette formation est faite pour échanger entre participants, ainsi qu'avec moi-même, sur des questions portant sur **l'outil Ennéagramme, son domaine d'application et sur sa mise en pratique.**

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une excellente formation
Et à tout de suite dans les vidéos de cours.



II. L'ennéagramme, un outil de Connaissance de soi

Pourquoi se connaître me direz-vous ?

Et bien parce que la connaissance de soi apporte de très nombreux avantages dont voici les principaux :

I. Pour reconnaître et utiliser ses point forts

On les appelle aussi nos ''Forces'' ! Et loin de ce qui pourrait être le discours classique, ce sont bien ces Point Forts qui font de nous des gens heureux !

Nous avons tous des points faibles et des points forts, et, vous en conviendrez je l'imagine fort bien, notre éducation, comme la société en générale, nous encourage la plupart du temps à travailler nos points faibles, plutôt que nos points forts, espérant ainsi ''remonter la moyenne''.

Le raisonnement n'est pas illogique en soi mais en voici les conséquences :

Travailler un point faible est coûteux. C'est-à-dire que cela nous demande des efforts, et qui plus est, ces efforts ne semblent jamais suffisants ! C'est donc une dépense d'énergie importante pour des résultats qui ne sont pas à la hauteur de cet investissement.

Dans le monde scolaire, cet exemple et très largement répandu et demandez à n'importe quel enfant de vous donner son avis sur une matière qu'il n'aime pas !..

Bien sûr, en tant qu'enfant, son rôle est avant tout d'apprendre, que cela plaise ou non.

Mais une fois plus grand, le problème reste inchangé. En effet, **un point faible, même travaillé avec acharnement, reste un point faible**. Alors oui, nous ne sommes pas bon partout, et finalement c'est très bien ainsi !



Pendant ce temps, nos points forts sont délaissés et nous ne progressons pas. **Nous devenons moins pire**, certes, **mais certainement pas des ''cadors'' non plus**. En somme, NOUS DEVENONS MOYEN, dans la moyenne. Et comme c'est la norme, tout le monde trouve cela normal !!

Bravo ! Vous voilà moyen !! Et encore une fois, vous en conviendrez sûrement, des gens moyens, il y en a plein.

Ce n'est pas une critique bien sûr, mais bien un constat de ''comment fonctionne le monde''. Le but n'étant pas de changer qui que ce soit ou quoi que ce soit, mais bien de trouver son ''juste positionnement'' là-dedans.

Ce que la psychologie positive nous enseigne, et que je vous propose également d'adopter, c'est de porter notre attention sur ce qui fonctionne bien au lieu de le faire sur ce qui va mal (sans pour autant être dans le déni)

C'est-à-dire que, oui, nous avons des points faibles et comme je vous le disais, c'est très bien ainsi, puis, une fois ce constat effectué, de porter à présent son attention sur ses points forts !

Et pourquoi cela :

Et bien parce que, contrairement à un point faible, un point fort est quelque chose que nous aimons. **On l'appelle également une ''Force''**.

Lorsque nous travaillons nos points forts, nous sommes enthousiaste, cela nous fait plaisir. Nous sommes également naturellement bon dans ce que nous faisons lorsque nous utilisons nos points forts. C'est quelque chose de naturelle en nous, et un plaisir de le mettre en application !

De plus, il ne nous en coûte donc pas de renouveler les tâches qui font appel à nos Forces, au contraire, **nous en redemandons** !

L'apprentissage est lui aussi plus facile et plus rapide, c'est toujours une véritable joie de découvrir des nouveaux aspects de ce que nous aimons...

Bref, vous l'avez compris, travailler sur nos Forces, sur nos points forts est bien plus simple, plus facile, plus productif, plus enthousiasmant, plus amusant, source de réussite, avec une progression rapide...etc



Et bref :

- Plus de productivité
- Plus de motivation
- Plus d'épanouissement

Ainsi, naturellement et dans la joie, la personne se consacrant à la croissance de son potentiel, à savoir de ses Forces, deviendra meilleure, puis excellente car passionnée. A terme et avec du travail, cette personne deviendra un Expert !

- Dans le premier cas, nous avions **une personne moyenne**, pour qui c'est difficile, et à peu près bonne partout...
- Dans le second cas, **nous avons un expert** ! Avec des défauts, voire même, ''mauvais'' dans certains domaines.

Mais quand vous avez un problème sérieux à résoudre, à qui faites-vous appel ?

Oui, à un expert !..
Et dans quels cas les prestations vous coûtent généralement les plus chères, chez les généralistes ou chez les experts ?

Oui, encore une fois, chez les experts

En résumé :

Travailler sur nos Forces fera de nous des experts, motivés et passionnés par ce que nous faisons, et ayant un juste retour, entre autre financier, de l'exercice de notre passion !

Des personnes épanouies, ayant comme métier une vocation professionnelle !



Voilà pourquoi nous DEVONS travailler sur nos Forces !

Je rajouterai un dernier point à cette conclusion sur un aspect plus global, et qui mettra également plus de sens à ce que nous faisons.

Je veux parler de la retransmission.

Comme vous le savez, pour retransmettre, il faut aimer son métier. Les meilleurs professeurs sont les plus passionnés. Les meilleurs communicants sont également les plus passionnés. Ces personnes, capables de **nous faire vivre** leur passion !

L'épanouissement professionnelle, mais également l'épanouissement de soi au travers de qui l'on est, passe par la reconnaissance de ses dons et de ses talents, donc de ses FORCES.

II. Pour reconnaître et dépasser ses limites

Il existe plusieurs sortes de limites :

- Les limites **à dépasser**, liées à notre propre évolution et nécessaires à notre croissance.
- Les limites **émotionnelles**, source de souffrance si l'on va au-delà, (stress, burn-out)...
- Les limites **inconscientes**, liées à notre vision du monde ou de la vie. Elles font ce que nous sommes aujourd'hui ! Certaines nous appartiennent, et d'autres non.

a) Les limites à dépasser :

Littéralement, c'est notre zone de confort ! C'est-à-dire un endroit, qui semble confortable pour nous, dans lequel nous ne sommes pas en danger, a priori, et où la **sensation de contrôle est présente**.

Cette zone de confort, derrière ses apparences angéliques, est le pire ennemi de notre croissance !

Pourquoi ? Et bien parce qu'elle nous maintien dans une position et nous ''empêche'' de poursuivre notre chemin d'évolution. Elle nous fait croire que



dehors est plus dangereux et que finalement, nous avons bien plus à perdre qu'à gagner en changeant.

En gros : ''Contente-toi de ce que tu as, parce que tu pourrais avoir moins !''

Il n'est pas possible de grandir dans ce contexte !

La croissance se fait au travers des différentes expériences de notre vie.

- Sans expérimentation, il n'est pas possible de trouver ce qui fait sens pour soi
- Sans essayer, il n'est pas possible de changer, ou encore
- Sans constater qu'une autre façon de faire existe, on ne peut changer sa vision du monde !

Le changement qui mène à l'épanouissement de soi s'effectue par une succession de passages, encore inconnus avant de les vivre, et qui nous rapprochent de plus en plus de nous-même.

Les sportifs et la compétition sont une bonne illustration de ce concept : considérez les limites comme des records.

Le record est l'inverse de votre zone de confort, pour atteindre un nouveau record, il faut ''tenter l'impossible''. Une fois un nouveau record atteint, la limite est repoussée donnant ainsi naissance à une nouvelle façon de voir, qui change notre vision de ce qui est possible et impossible.

- Avant de marcher sur la lune, nous pensions que c'était impossible
- Avant d'effectuer une chute libre depuis l'espace, tout le monde la disait infaisable
- Etc…

Comprenez juste que ce que vous pensez impossible n'est qu'une vision de la vie et du monde qui vous appartient. Elle n'est pas LA vérité, elle est VOTRE vérité. Vous pouvez changer VOTRE vérité en dépassant cette vision du monde, en sortant de votre zone de confort, en dépassant vos limites !



Sans changement et sans dépassement de ses limites, nous assistons à la notion de **contentement**. ''Je me contente de ce que j'ai''.

Et cette notion est délicate car être capable de reconnaître le bon dans ce que l'on a, et savoir être reconnaissant pour cela, est effectivement une bonne chose. **Le contentement de ce point de vue est positif.**

Mais uniquement si ce contentement ne devient pas un frein à l'ambition !

Dans ce cas-là, elle devient un obstacle à la croissance, un handicap provenant d'une mauvaise interprétation de ce mot ''contentement''.

De ce point de vue ci, le contentement est synonyme de ''renoncement''. Renoncer à mieux, à quelque chose de meilleur, ''c'est ce satisfaire de'', amenant lui-même à de la médiocrité.

L'épanouissement de soi **NE se trouve PAS** dans cette médiocrité, nous devons dépasser ces limites pour être heureux.

b) Les limites émotionnelles :

On les appelle aussi le stress, la souffrance, la non-écoute de soi-même, la non-reconnaissance de ses besoins, le manque de confiance en soi, le manque d'estime de soi…

Vous voyez de quoi je parle…

Sans cette connaissance de soi et sans cet apprentissage de ses limites émotionnelles, on se retrouve parfois dans ces situations que l'on ne souhaite pourtant pas !

Ou encore, c'est un peu comme rouler dans la nuit en plein brouillard sans ses feux, au premier virage, c'est un ''tout droit'' !



C'est bien normal. Il est nécessaire et fondamentale de connaître ses limites émotionnelles afin que celles-ci ne soient plus des handicaps, ou ne soient plus source de souffrance.

- Quand demain vous connaîtrez votre rapport au stress, ainsi que les moyens de ne plus le subir, alors vous souffrirez moins.
- Quand demain vous aurez confiance, alors vous ne vivez plus d'angoisse face à ce que vous ne maîtrisez pas.
- Quand demain vous serez capable de reconnaître vos besoins, vous ne chercherez plus à dire oui aux relations et/ou situations non adaptées à vous-même.
- Etc...

C'est savoir dire STOP, à soi et aux autres. C'est se respecter dans sa valeur et dans ses besoins.

Ces limites sont donc nécessaires et fondamentales pour être heureux et pour s'épanouir. La connaissance de soi nous apporte ces données précieuses.

c) Les limites inconscientes, imposées par soi-même ou par les autres :

- Ne vous a-t-on jamais dit : ''Laisse, ça c'est pas fait pour toi !'' ?
- Ne vous êtes-vous jamais dit :''Ça, je n'y arriverai jamais !'' ?
- Ne vous a-t-on jamais dit :''contente-toi de ce que tu as, d'autre n'ont rien !''

Bref, quel est le point commun entre toutes ces phrases ? Elles sont toutes des ''croyances limitantes''.

Si vous y croyez, consciemment ou inconsciemment, alors votre vie y ressemble !

C'est aussi ce que l'on appelle un conditionnement ! Et ce conditionnement commence dès tout petit, quand nos premiers rêves d'enfant étaient ''brisés'' par d'autres personnes qui souvent ne voulaient que notre bien !



Mais peu importe, l'idée n'est pas d'accuser qui que ce soit et ne perdons pas de vue que nous sommes les seuls à choisir de croire ou d'adhérer à ces propos.

Encore une fois, le problème n'est pas l'autre, alors assumons notre part de responsabilité.

La véritable question, maintenant que nous sommes grand, porte donc sur ce que nous souhaitons adopter comme nouvelle vision du monde ?

Souhaitez-vous entretenir ces discours inconscients, plus ou moins automatiques et finalement nuisibles pour vous (l'auto-sabotage) ? Où souhaitez-vous changer ce qui ne vous convient plus pour devenir plus pleinement vous-même ?

Toute l'idée de ce travail de connaissance de soi va donc consister à retrouver, puis mettre en place dans sa vie **SES** propres croyances. Pour ce faire, et avant tout, nous devons identifier les **''histoires que nous nous racontons''**, en faire le tri, pour enfin, remettre de l'ordre.

Il est également bon de relever la présence de ce qui s'appelle l'inconscient collectif.

L'inconscient collectif, c'est la façon de penser et de voir le monde, la plus généralisée. En d'autres mots c'est la façon de penser et de raisonner la plus commune, la plus courante, et la plus adoptée.

❖ L'inconscient collectif disait :
- La terre est plate !
- On ne peut pas aller sur d'autres planètes

❖ Aujourd'hui on dirait :
- Les extra-terrestres n'existent pas
- Nous sommes la seule civilisation intelligente



❖ Plus proche de nous encore :

- La vie c'est dure !
- Les relations de couple sont compliquées…

Tout cela sont des croyances, répétées, normalisées, répandues et finalement prises pour argent comptant ! C'est l'inconscient collectif !

Et nous croyons à cette majorité, elle nous influence et nous la considérons même parfois comme base de référence !

Et si vous y croyez, alors vous ne croyez pas en autre chose et votre vie ressemble à vos croyances les plus ancrées !

Malheureusement, cette norme n'est pas toujours en notre faveur et tente davantage de systématiser nos raisonnements plutôt que de donner à chacun d'entre nous la libre expression de qui l'on est.

Alors méfiance et vigilance face à ce discours inconscient et collectif.

Ce n'est pas parce que tout le monde le pense que c'est la vérité ! Mais c'est souvent parce que la vérité dérange que celle-ci n'est pas répandue !

Souvenez-vous que vous êtes une personne unique, de par sa constitution unique, de par ses forces naturelles et ses aspirations. La seule et unique voie vers votre épanouissement se trouve au travers de la mise en application de cette différence, de cette exception qui vous caractérise, et donc différent des autres !

d) Le principe de résonance et d'attraction :

Le dernier point important, justifiant le travail sur ses limites se trouve dans le principe de résonance.



Ce principe dit la chose suivante : On ne créé que ce que l'on considère possible !.

Ce qui signifie que, si je considère qu'une chose n'est pas possible ou, pas accessible, alors je ne peux la créer !

- Si nous somme confortablement installés dans notre zone de confort, la création d'une nouvelle situation évolutive n'est pas chose facile
- Si je ne crois pas en moi et si je n'essaie pas de sortir de mes conditionnements, je ne vivrais effectivement rien de plus que ce que je connais déjà
- Etc…

Nos pensées, nos émotions, nos croyances, notre vision du monde sont autant d'informations ''sortantes'', dans le sens émission, qui s'émanent de nous et se qui trouve être une résonance, comme un écho.

Ainsi, ce qui nous arrive comme les évènements de notre vie, ne sont que la conséquence de notre ''état'' global (pensées, émotions, vision du monde), et ce, que nous en ayons conscience ou non.

Et pourquoi toutes ces choses nous arrivent-elles ? Et bien justement pour pouvoir prendre conscience de nos limites, de nos conditionnements, pour enfin, changer ce qui ne convient plus.

Nos limites font partie de notre état général, et notre vie est en adéquation avec cet état le plus stable.

Il suffit de regarder notre vie pour comprendre ce que nous pensons de la vie. Et, pour changer de vie, la théorie est excessivement simple, il suffit de changer de regard, à savoir de croyances.

Et nous verrons avec l'Ennéagramme les limites et croyances de chaque profil.



III. Pour collaborer, s'entendre ou s'unir

Les bénéfices d'un tel travail sur soi via l'outil Ennéagramme, ne se limite pas à soi-même !

En effet, la conséquence directe de mieux connaître les profils Ennéagramme des personnes de notre entourage est de mieux les comprendre, et de mieux les accepter !

Quand je connais les mécanismes des profils, je peux en effet mesurer et ''entendre'' les difficultés des personnes qui le vivent. Je suis à même de faire preuve de **compassion**, voire même **d'empathie**, si mes connaissance sur ce sujet le permettent.

En somme, c'est une plus grande tolérance qui m'anime, lors de toutes situations interpersonnelles.

Et bien évidemment, cette compréhension, cette tolérance **change radicalement ma façon de communiquer !**

Entendez bien que la personne, par défaut, et sans avoir travaillée sur elle, est sous l'emprise de ses ''mécanismes de défense'', eux-mêmes, liés à son profils. Et tout cela se produit, pour la plupart, de manière inconsciente !.

Comment reprocher à une personne de faire ou d'agir de telle ou telle façon, lorsque la personne n'en a pas conscience elle-même ?!

Attention, je ne suis pas non plus en train de dire que tout est excusable et pardonnable, ou encore que tous travers seraient normaux !

Non absolument pas. Je pense que justement notre ''devoir'' est d'aider la personne à mettre plus de conscience sur ces fameux comportements inconscients.



Je dis même que toute personne à très certainement comme **obligation envers elle-même**, d'apprendre à se connaître pour justement sortir de ses schémas automatiques et ainsi être plus libre et plus heureuse.

Mais pour en revenir à la communication, il est évident et bien logique que, si vous reconnaissez en l'autre son profil, et donc ses points forts, ses zones plus sensibles, voire ses parties inconscientes, mais également que votre intention est bienveillante, alors la communication s'en trouvera grandement améliorée.

Si un jour, l'accompagnement des personnes vous intéresse et que vous souhaitez le pratiquer de manière plus officielle, vous saurez trouver les mots qui conviendront et qui permettront à ces personnes de ''mettre le doigt'' sur ce qui est bloquant en elles.

Encore une fois, de l'empathie associée à une compréhension des mécanismes de défense, vous permettront de devenir **une personne aidante**.

Comme nous le disions plus haut, nos profils sont des forces, sont NOS forces. **Notre bonheur et notre épanouissement sont la résultante de la mise en lumière de ces forces.**

Si nous souhaitons nous associer, ou collaborer avec une personne, allons-nous lui demander de faire des choses qu'elle n'aime pas ? Ou allons nous au contraire, demander à la personne de nous décrire ce qu'elle aime, ce qui la fait ''vibrer'', pour ensuite lui trouver un poste qui convienne à son profil et plus exactement à ses forces ?

La réponse est évidente n'est-ce-pas ?

Pourtant, et ce dans beaucoup de domaines, la tendance est bel et bien de tenter d'obtenir des autres ce que nous voulons ! Les conséquences sont d'ailleurs bien connues, elles s'appellent : **Stress, souffrance, menace, peur, traumatisme, violence…**



Je ne dis pas que tout est simple à mettre en route et qu'appliquer cette théorie le soit non plus, mais je dis juste que nous pouvons choisir d'adhérer, ou pas à ces méthodes.

1. De reconnaître l'autre pour ce qu'il est et progresser dans une optique d'épanouissement
2. De contraindre l'autre à faire ce que nous voulons, sans considération de ce qu'il est et sans se préoccuper de son bonheur

Enfin, bien plus proche de soi, la connaissance de soi et des autres se trouve dans notre couple et/ou dans **nos relations amoureuses !**

Dans le couple, il y a beaucoup de résonance, ou d'effet miroir. C'est pourquoi le couple est un formidable terrain de jeu pour grandir et évoluer. N'oublions pas que le problème n'est pas l'autre et ne le sera jamais, et que donc, par conséquent, ce que nous vivons et ressentons ''par la faute de l'autre'' nous permet en fait, de mettre plus de conscience sur ce qui se passe en nous !

Quand l'autre nous dit des choses, nous les interprétons et nous les filtrons, en fonction de notre profil (croyance, vision du monde, émotions, peur, pensées), pour enfin y répondre, voire y réagir !

Le souci n'est donc pas tant ce que l'autre nous dit mais bien notre façon d'y répondre… **Le problème n'est pas l'autre !** (Dans la mesure ou l'autre en question est bienveillant !)

Notre couple va donc nous permettre de faire et de vivre des expériences afin de mieux avancer sur soi.

La remise en question sera également indispensable mais l'Ennéagramme nous permettra de mettre des mots sur ce qui se joue et nous permettra de l'expliquer à l'autre.



Nos peurs, nos défenses, nos envies, nos blessures, tout cela prendra sens.

Conscient de l'autre et de ce qu'il est, mais aussi animé de notre bonne volonté et de notre amour, nous pourrons mieux comprendre l'autre et mieux l'aimer, avec tout ce que cela englobe dans un couple.



III. Analyse et fonctionnement de l'Ennéagramme

Comment s'utilise l'Ennéagramme ?

L'Ennéagramme est un **outil de ''croissance personnelle''**. Son application vise à l'épanouissement humain au travers de **la mise en évidence de notre mode ''automatique'' de personnalité** que l'on appelle également notre « **mécanisme de défense** ».

Cette prise de conscience, générée dans un premier temps par notre compréhension, nous permettra par la suite **d'intégrer** ces processus pour ainsi les dépasser et ne plus les subir.

<u>Etape 1 :</u> Compréhension
<u>Etape 2 :</u> Intégration

Le changement s'effectuera donc par une prise de conscience **accompagnée du fameux ''déclic''** qui n'est autre que l'intégration !

Là est l'intention de cette formation : utiliser cet outil Ennéagramme comme **une pratique**, un travail **au quotidien** sur soi-même avec comme objectif d'être plus heureux...

C'est le « **principe de transformation** » de l'ennéagramme que je vous propose de découvrir sans plus attendre...

...Voici son fonctionnement :



IV. Principe de transformation « la croissance »

Comment tendre vers l'intégration de soi, vers l'épanouissement, vers **la manifestation des aspects les plus positifs** de soi-même par l'Ennéagramme.

1. Connaissance de soi et auto-observation

Savoir et comprendre intellectuellement que l'on est un profil X, Y ou Z, est une bonne chose mais n'est pas suffisant !

Ce que l'ennéagramme nous propose au travers de sa connaissance des profils, c'est une capacité à s'observer, **à « s'auto-observer » en train de manifester les caractéristiques de son profil** !

C'est-à-dire que, au-delà du fait de savoir, d'avoir la connaissance des profils, l'Ennéagramme nous demande d'être capable **de prendre de la hauteur** sur nos propres mécanismes, en les observant.

En faisant cela, nous ne sommes plus identifié à notre propre mécanisme et nous devenons **l'observateur de celui-ci**. Nous sortons ainsi de cette association négative <u>**d'identification à un comportement**</u> !

Là, est la puissance de l'Ennéagramme.

Sans conscience, nos réactions ne sont que la manifestation de notre profil de personnalité, nous nous considérons comme étant ce profil ! **C'est ce que l'on appelle une identification.** Nous devenons lui, nous nous prenons pour lui, il est nous !

Ce qui est vrai d'un certain point de vue, nous avons effectivement un profil dominant, mais **nous ne sommes pas que cela !**

Le problème n'est pas le profil en lui même, le problème est de se prendre exclusivement pour lui !



Imaginez-vous, dépendant de votre profil. Vos réactions seraient toutes dictées, votre **libre arbitre** ne serait plus, il serait possible d'anticiper tous vos comportements !

C'est ce qui se passe la plupart du temps ! C'est une sorte d'enfermement, une incapacité à faire autrement, une incapacité à voir différemment !

Les explications de notre profil nous permettront de mesurer notre degré d'identification à celui-ci. Cette prise de conscience aura comme conséquence de nous en libérer.

Connaître les profils c'est donc prendre conscience des autres possibilités qui s'offrent à nous !

Imaginez :

Vous êtes immobile, face à vous, à trois ou quatre mètres, se trouve un mur comportant une fenêtre.

Votre vision du monde se trouvant derrière cette fenêtre est limitée par la taille de cette fenêtre ! Plus la fenêtre est grande et plus vous ''voyez'' grand, c'est-à-dire plus vous voyez ce qui se passe derrière la fenêtre !

Et de cette même façon, plus vous voyez de choses, plus votre vision des choses est grande et plus le ''potentiel'' des choses possibles ou impossibles est également grand.

Considérez à présent que la fenêtre, c'est VOTRE profil et la vue que vous avez de votre fenêtre est la vision du monde de VOTRE profil.

Ce qui sous-entend bien évidemment, que **votre vision du monde et le potentiel que l'on peut y trouver, est dépendant de son propre profil.**

Autrement dit ! Plus vous connaissez les limites de votre profil et le discours inconscient de celui-ci, plus vous connaissez les autres profils et leur potentiel, et plus, votre fenêtre s'agrandit, ouvrant aussi un potentiel illimité !



Cette analogie est encore bien loin de la vérité car en regardant depuis votre fenêtre, et aussi grande soit-elle, vous ne parviendrez jamais à voir derrière cette fenêtre, à 360°. Notre vision du monde reste à 180°, n'ayant pas des yeux derrière la tête.

Ce n'est pas parce que l'on ne voit pas que ça n'existe pas !
C'est alors du potentiel !

En bref, plus notre fenêtre est grande, moins nous subissons l'influence de notre profils (cette même fenêtre) et plus le potentiel est grand.

En somme, plus nous nous libérons de notre identification à notre profil et plus nous sommes heureux.

Au contraire, plus nous sommes identifié à une façon unique de faire, plus notre fenêtre sur le monde est petite et moins nous avons de choix !

Ce non choix est propice aux schémas de répétition, n'ayant pas d'autre possibilité de faire que ce que nous faisons déjà. Nous tournons en rond !

A force de revivre trop souvent le même genre de situations, certaines personnes finiront par « figer le paysage » en considérant que la vérité est celle de leur fenêtre !

Leur réalité est alors devenue celle de leur profil ! C'est l'identification !

Pour résumé :

L'intérêt de l'auto-observation est donc **de récupérer notre ''choix''** également appelé ''le libre arbitre'' ou encore ''notre conscience'' sur nous-même et sur notre vie.

- Sans cette conscience, c'est notre ''profil'' qui décide à notre place
- Avec cette conscience, c'est notre ''être'' qui décide en **âme et conscience** ! Le contraire donc du mode automatique !

Maxime Gréau
http://heureux-dans-sa-vie.com



Le processus de transformation commence donc par :

3. **Apprendre** les différents profils de personnalité.
3. Etre capable d'**observer** son profil en train de se manifester.
3. **Choisir** librement sa propre façon de répondre aux évènements, indépendamment de son profil.

L'auto-observation représente une très grande partie du travail en Ennéagramme, elle nous permettra de reprendre le pouvoir sur nous-même

C'est toute **l'intégration**, bien au-delà de la simple compréhension intellectuelle que l'Ennéagramme nous propose.

C'est mettre de la conscience sur soi-même, c'est grandir au travers de **prise de conscience nous permettant d'inclure un autre point de vues**. C'est aussi accepter la remise en question et ainsi procéder au changement.

Etre heureux(se), passe nécessairement pas ce travail de sortie d'identification.

Ce travail fait partie du chemin initiatique d'une vie, et pour que celui-ci se passe au mieux l'étape suivante est « l'acceptation »

2. Acceptation de soi et de ce qui « Est » !

Ce principe d'intégration est un chemin que l'on vit toute sa vie. Il n'y a donc pas de but à atteindre si ce n'est celui de **vouloir progresser en permanence**.

Nous ne saurons jamais « tout sur tout » et finalement, ce n'est pas si grave.

Ce qui est important en revanche c'est d'être **en accord avec soi-même**, d'être heureux(se) et de progresser d'instant en instant.

Ce processus que nous propose l'ennéagramme n'est donc pas une course ou encore moins **une guerre contre soi-même**. Il est un chemin de vie, permanent, qu'il nous faut accueillir avec amour.



C'est pourquoi, nous devons faire preuve, à notre égard, de **gratitude et de compassion**.

Si parfois je ne parviens pas à avoir la hauteur suffisante et si parfois je ne suis pas content de moi et si parfois je suis en colère de répéter certaines situations, je dois considérer que cela est normal et que je ferai tout simplement mieux la fois prochaine !

De plus, **ce sur quoi nous portons notre attention grandit** !! Ainsi, plus nous portons notre attention sur ce qui ne va pas, sur le côté négatif de ce que nous vivons, et plus celui-ci nous arrive ! Il n'y a donc vraiment aucun avantage à se juger.

Ensuite, vous ne pouvez pas vous en vouloir d'avoir manifesté les caractéristiques de votre profil ! Ceux-ci échappaient à votre volonté.

Mais observez plutôt à quel point vous êtes capable à présent de vous en rendre-compte de vos mécanismes là où auparavant, tout était inconscient pour vous !! **Félicitez-vous et continuez à avancer…**

Gratitude, compassion et amour ! Voilà l'état d'esprit nécessaire pour effectuer un travail efficace sur soi.

La vie se chargera du reste en nous apportant de quoi valider nos nouvelles connaissances. Petit à petit, de prise de conscience en prise de conscience, notre évolution se fait.

3. L'ouverture à une réalité plus grande

Se libérer de ses automatismes c'est inclure de nouvelles possibilités de faire et d'être. C'est **une inclusion plus grande, plus globale**. (Notre fenêtre de tout à l'heure).

Notre profil est donc un conditionnement dont **la voie évolutive est l'acceptation et l'inclusion d'autres points de vue**.



On peut alors considérer que chaque profil détient une partie de la réalité, la sienne, celle-ci étant incomplète et insuffisante.

Donc, sortir du conditionnement de notre profil, c'est prendre conscience que **notre façon de fonctionner n'est pas unique** mais bien une façon de faire parmi tant d'autre.

Et pour changer de point de vue, il nous faudra **embrasser**, avec ouverture, cet attachement privilégié que nous portons à notre réalité, tout **en lui proposant de voir autrement !**

C'est-à-dire d'aimer la personne que l'on est tout en incluant une autre partie de nous-même que l'on ne connaît pas encore !

Sans cette attitude d'ouverture, **nous excluons**, sans forcément le vouloir vraiment, tout ce qui n'est pas nous. Tout ce qui, selon nous, n'est pas nous !!

Cette fermeture agit donc comme **un filtre** (dont nous parlions également tout à l'heure), sur les autres façons de faire, d'agir et de penser, **ce qui, finalement, ne nous laisse pas d'autres choix que de faire toujours la même chose !!!**

Et nous savons fort bien qu'en reproduisant toujours la même chose, nous générons toujours les mêmes conséquences.

C'est une répétition interminable, associée à notre zone de confort, elle-même rattachée à notre vision du monde trop restrictive !

Il s'agit donc **d'ouvrir les yeux**, et de s'ouvrir en acceptant d'inclure une réalité plus globale.



L'idée est alors de s'adresser, en douceur et dans l'amour, à notre inconscient, en ces termes :

« Aujourd'hui je fonctionne comme cela mais je peux aussi fonctionner comme cela, qu'en penses-tu ? »

L'intégration se fera alors par une sorte de reconnexion à une réalité plus grande, celle que notre inconscient ignore.

Ainsi, bien loin de mettre des gens dans des cases, l'Ennéagramme a pour vertu de **nous indiquer la boîte dans laquelle nous nous sommes mis** pour ainsi **avoir les moyens d'en sortir**.



V. Solution et principe d'intégration :

Pour le moment, cette réalité plus grande est encore **inconsciente**. Nous ne la voyons pas, **elle est donc inaccessible** !

La connaissance de soi, au travers des profils de personnalité, va nous permettre de **présenter à notre inconscient ces autres aspects que l'on ignore**.

Mais travailler l'inconscient nous fait peur !

C'est l'inconnu, c'est prendre le risque de tomber sur quelque chose de potentiellement désagréable, c'est sortir de sa zone de confort pour évoluer !

L'orgueil et l'égo, les peurs sont autant de freins à ce travail qui demande de **l'introspection**, de l'acceptation, du lâcher-prise et d'être humble pour se remettre en question.

C'est aussi un travail d'accueil des émotions en prenant conscience de son véritable « soi », qui parfois, est chargé d'émotions non conscientes.

Souvent, sans véritablement en avoir conscience, **nous nous cachons derrière nos situations**, même si celles-ci, ne sont pourtant pas agréables.

- Qu'avons-nous peur de regarder en face ?
- Qu'avons-nous peur de découvrir ?
- Qu'avons-nous peur de ressentir ?
- Que refoulons-nous ?
- ...Etc

Il y a donc des avantages, explicites ou implicites à rester la personne que vous êtes aujourd'hui, et ce, même si vous n'êtes pas satisfait(e) de cette situation.

Notre mental, qui lui, veut savoir et contrôler, résiste à cette évolution et tente de nous en empêcher par son discours et ces projections de peur.



Ici va donc intervenir une notion très forte de ''choix''. Et nous savons à présent, que ce choix de lâcher le connu pour l'inconnu, ne se fait, pour la plupart d'entre nous, qu'après avoir suffisamment souffert de situation précédente !!

C'est un fait que nous avons tous vécu ! Tant que la situation est convenable ou satisfaisante, nous préférons y rester, se disant que ce n'est pas si mal, ou qu'il y a pire !

La solution, connue et reconnue pour ce genre de situations, permettant de dépasser ce discours intellectuel de peur nous maintenant dans nos positions inconfortables, **est notre capacité à revenir au présent**.

Dans le présent, **les projections ne sont plus**. Il ne reste que ce qui ''EST'' véritablement, et c'est là que toute notre guidance intérieure est la plus libre, et donc la plus efficace.

Il nous faut apprendre à faire la différence entre les idées préconçues, les histoires que notre mental nous racontent ET notre véritable ressenti, qui nous mènera vers notre épanouissement.

« Le présent !! »

Dans l'acceptation de ce qui « Est » car le mental lui, vit dans le passé et dans le futur.

La ''réalité'' la plus complète se trouve dans le ici et maintenant, dans le présent. TOUT le reste n'existe pas encore (le futur) ou n'existe plus (le passé).

La méditation, le travail sur le corps et la respiration, la pleine conscience ou toutes autres techniques de présence, permettent de faciliter l'acceptation de ces points de vue refoulés par notre égo et ainsi de « shunter » ce discours parasitant et enfin lâcher-prise.



Sortir des préoccupations de son profil (le discours mental) consiste à vivre au présent. Dans le présent, ou ne subsiste que la réalité, la réalité du moment, la ''juste'' réalité du moment.

Sans lâcher-prise, pas d'inclusion, sans inclusion, pas d'intégration ! Et sans intégration, pas d'évolution !

C'est-à-dire l'inverse : de l'identification à son profil. C'est-à-dire que l'égo résiste, il ne veut pas inclure, il a peur de disparaître !

Qui sommes-nous sans notre égo et sans cette identification à notre profil. Sans nos problèmes, sans l'image que les autres on de nous, sans nos habitudes…

Que reste-il ?!

Souvent on s'arrête ici ! Silence radio. Les peurs irrationnelles reprennent le dessus, le mental reprend le contrôle et la rationalisation étouffe la petite flamme naissante ?

Pourtant c'est la seule solution. Seule l'intégration permettra de voir plus grand et de devenir les personnes que nous sommes vraiment.

Sans ce travail de conscientisation, ces connaissances resteront intellectuelles et notre vie ne changerait pas.

Au contraire même, notre mental justifiera ses comportements au nom de ce qu'il a nouvellement appris de son profil de personnalité.

Ce sera la descente aux enfers.

Une pratique d'intégration, non mental, est donc très souvent nécessaire à l'acceptation, à l'intégration des principes proposés par l'ennéagramme.



Des connaissances intellectuelles ajoutées à des techniques d'intégration comme la méditation.



VI. Test de personnalité

Je vous propose sans plus attendre de faire votre Test de personnalité

Nous sommes tous identifiés, et nous le serons tout le temps. L'idée n'est donc pas de devenir des ''maîtres spirituels'' mais simplement d'atteindre un niveau de conscience suffisant pour **être libre de décider en conscience de sa vie.**

Un stade de calme, ou la ''personnalité'' et ''l'Etre'' sont en paix.

Mode d'emploi :

- **Télécharger le PDF** « test de personnalité » qui se trouve sous cette vidéo en faisant un « clic droit » puis « télécharger sous ».
- Faites le test de personnalité en entourant le numéro de vos réponses.
- A la fin du test, remplissez la ''grille de correction'' puis comptabilisez le nombre « croix » de « rond » et « carré ».
- Vous obtenez ainsi **votre dominante Ennéagramme** !
- Une fois fait, passez à la vidéo suivante pour découvrir **les caractéristiques de votre profil**.

Instructions complémentaires :

- Il se peut que plusieurs réponses vous semblent justes. Vous ne devez cependant cocher qu'**une seule réponse** en indiquant alors celle qui vous semble « la plus juste » en fonction de ce que **vous avez été le plus souvent dans votre vie**.



- Si vous ne vous retrouvez dans aucunes des réponses proposées, indiquez celle qui vous paraît la plus cohérente ou **la plus « proche » de vous**.

- **N'analysez pas votre choix**, répondez le plus spontanément possible, sans « il serait bien que » ou « j'aurais aimé être » !



VII. La motivation des ''profils de personnalité''

À ce stade de la formation, vous devez donc avoir terminé votre test de personnalité. Il doit se dégager de ce test des 3 profils « Attitude sociale » une dominante.

Nous avons tous en nous ces 3 profils. La différence s'installe au niveau de ''l'ordre de priorité'' de ces 3 profils. **C'est notre dominante**.

Ces Profils Ennéagramme agissent sur **notre motivation** et non sur des comportements. Si nous sommes tous capables de choisir une voiture, nous ne le faisons en revanche pas pour les mêmes motivations, ni sur les mêmes critères.

- Certains le feront pour des raisons pratiques
- D'autres pour des raisons esthétiques
- D'autres encore pour des raisons de « marques »

De plus, ces 3 profils peuvent être équilibrés en période de routine ou de calme et se désorganiser sous une certaine pression ou sous stress. **C'est à ce moment-là que le profil de la personne ressort !**

L'Ennéagramme est donc un fabuleux moyen de reconnaître le stress quand il est là, que ce soit pour soi ou chez les autres. Il est aussi bien sûr un excellent moyen pour « inverser la vapeur » et gérer ses difficultés.

Voyons à présent ce que signifie ces symboles et découvrons **VOTRE profil de personnalité**.

Explication des symboles :

Les **entreprenants** sont les « croix » ✖
Les **réfléchis** sont les « rond » **O**
Les **consciencieux** sont les « carré » ■



VIII. Les 3 grand profils de personnalité : ''la 1ère triade''

Profil A – L'Entreprenant

- **Capacité à prendre des initiatives**

C'est grâce à elle que l'on va de l'avant, que l'on met en place des choses dans notre vie. C'est ce qui nous pousse à faire des choses, à partir dans la vie...

L'entreprenant aime agir, il aime être occupé, il aime bouger. Son domaine d'application est le « faire ». Il est souvent bon dans l'action.

- **Sa vision du monde**
    - « Je veux quelque chose, je vais le chercher », je vais dans l'action, je bouge.

On dit de l'entreprenant qu'il a un ego expansif. Il est ce qu'il fait. Il s'identifie à ses réalisations.
« Regardez ce que j'ai ! », « Regardez ce que je fais ! »... C'est une identification au monde extérieur.

- **Préoccupations et points forts :**
    - objectif, actions, résultats... du concret !

L'entreprenant a besoin de liberté avec une vision claire.

Pour le manager, vous le positionnez à un point « P » et vous lui demandez d'aller à un point « Z ». Son objectif est de rallier ce point « z » dans un certain temps imparti, de la manière qu'il souhaite.

Le résultat à obtenir doit lui aussi être défini pour que la motivation de l'entreprenant reste intacte.

L'entreprenant aime la pression et la compétition qui le stimule. Sans pression, il se désintéressera et préférera changer d'objectif pour un autre plus stimulant ou, cumulera avec un autre objectif en parallèle.

- **Zone aveugle :**
    - le subjectif, l'humain

Le plus important c'est le résultat ! Le reste vient après. Toute question, contre temps, personne, se trouvant entre lui et son objectif, sont potentiellement des obstacles à sa réussite.



En fonction de son « niveau de développement » (son niveau de conscience vis à vis de son profil), les obstacles seront pour lui plus ou moins acceptables.

D'autant plus qu'il s'identifie au résultat ! Ne pas concrétiser pourrait être vécu pour lui comme :

- De la honte
- De la rage/colère
- De la peur/anxiété...

...Et ainsi actionner ses mécanismes de défense.

De plus, il risque d'utiliser les autres **comme un moyen** d'obtenir son résultat. Ses relations deviennent alors objectales sans qu'il ne s'en aperçoive parfois lui-même.

- **Problèmes potentiels :**
  - Surmenage, insensibilité
  - Conflits interpersonnels
  - Raccourcis (impatience)...

Comme l'entreprenant « fait » avant tout, son plus gros risque est de se fatiguer ! En période de stress, si les choses ne fonctionnent pas suffisamment bien pour lui, il a alors l'impression de ne pas faire assez et redouble dans l'action.

C'est là **la croyance de l'entreprenant**. Plus il va faire et plus il va se fatiguer et moins ses résultats seront au rendez-vous, et plus il « fera » à nouveau.

L'entreprenant finira par perdre patience et à négliger son entourage donnant naissance à des conflits.

S'il continue, **sa résistance au stress** étant élevée et sa courbe de stress très progressive il finira par un **brun-out** violent n'ayant pas senti le stress en lui !



Profil B – Le Réfléchi

- **Sensibilité, écoute**

Près d'un réfléchi, il y a de l'espace. Généralement, on se sent écouté et compris. Le réfléchi laisse de la place à l'autre et lui permet de s'exprimer.

On l'appelle également « retiré » de part cette capacité à se faire oublier mais aussi à s'oublier parfois lui-même.

- **La vision du monde:**
    - « La vraie richesse est intérieure »

Si l'entreprenant a un **égo** « expansif », celui du réfléchi est « **introverti** ». Le réfléchi s'occupe de ce qu'il ressent et cherche avant tout à suivre les indications de **son monde intérieur**.

Il s'identifie à ce qui se passe en lui, il se prend pour ce qu'il ressent.

- **Préoccupation et points forts:**
    - Ressenti, intuition, monde intérieur, écoute, empathie. culture, passion, créativité, harmonie… faire ce que j'aime!

Ses préoccupations ne sont pas de l'ordre du monde extérieur, le réfléchi ne s'occupe pas de la folie des hommes et préfère porter son attention sur cette richesse que lui seul connaît ou pense connaître.

Il est bon dans l'imagination et dans la création quand il n'est pas sous stress.

- **Zone aveugle :**
    - Le concret, la réalité, l'espace et le temps.

Pour vivre son monde intérieur, le réfléchi trouvera et mettra des solutions à sa disposition pour **s'aménager des espaces pour lui**. Et d'autant plus s'il se trouve sous pression. C'est à ce moment-là que le réfléchi donnera l'impression de se retirer.

Il ne sera plus dans le monde concret de la réalité qui l'entoure. Il sera ailleurs, retiré, **dysfonctionnel** d'un certain point de vue, celui du monde des hommes.

Il n'est pas à l'aise avec l'action, la confrontation ou l'affirmation.



En fonction de son « niveau de développement », il le vivra plus ou moins bien, prenant alors la forme d'un « **retrait** » de sa personne, là encore pendant plus ou moins longtemps !

On dit du réfléchi qu'il se retire dans sa grotte !

Cette expérience sera vécue pour lui comme :

- De la honte
- De la rage/colère
- De la peur/anxiété

...Et ainsi actionner ses mécanismes de défense.

- **Problèmes potentiels:**
  - Rêver sa vie plutôt que tenter de vivre ses rêves
  - Ne termine pas ce qu'il (elle) commence
  - Sous-estime ses ressources ou ses capacités

Comme le plus important est de ressentir, il peut en oublier le monde extérieur, ce qui se voit ! Il finira par se couper de la réalité et rêvera plutôt que de « vivre » réellement !

Absorbé par ce qu'il fait et sous la direction de ses pulsions intérieures, il **vagabondera** d'inspiration en inspiration sans nécessairement terminer ses projets.

D'autant que le réfléchi à cette **croyance qu'il manque de ressources** ! Il a besoin alors de se préparer longuement pour être enfin prêt à affronter le monde. A la moindre difficulté, il retournera dans sa grotte pour se ressourcer.

Le stress pour ce profil est problématique. Il ne le supporte que très peu et son pique de stress est très vite atteint pour ne redescendre que très lentement. **Le stress le rend dysfonctionnel**.

Manager un Réfléchi se fait en douceur, étape par étape. Il a besoin de se sentir bien pour être efficace. La pression n'a pas d'effets positifs sur lui. La communication est la solution, en lui demandant comment il se sent vis à vis de son objectif.



Profil C – Le consciencieux

- **Capacité à s'adapter aux règles de la société**

C'est grâce à notre côté consciencieux que nous sommes capable de nous organiser, de nous structurer, de nous définir et de respecter des limites et d'évoluer dans un cadre.

- **La vision du monde:**
  - « Les choses vont bien se passer si je fais les choses dans les règles »

Pour le consciencieux, ce qui prime **c'est de faire bien et juste** ! Pour lui, il y a une bonne manière de faire.

- Il faut alors la trouver
- La mettre en place
- Et la faire appliquer !

: « Si tout le monde respectait les règles, il n'y aurait pas tant de problèmes », dirait le consciencieux… !!

Face à ses responsabilités, **le consciencieux se doit d'être à la hauteur**. Il consulte alors son « sur-moi » pour décider de ce qui est bon pour tous !

- **Préoccupations et points forts :**
  - Discipline, persévérance, sens du sacrifice, du bien commun et du groupe… faire ce qui est bien et juste!

Le profil consciencieux **est constant et fiable**. Engagé, il tient ses promesses et ne saurait vous décevoir !

- **Zone aveugle :**
  - Ses propres besoins, envies, désirs…

Le consciencieux fait passer **ses devoirs avant tout**. Il a de la difficulté à reconnaître ses besoins et à demander de l'aide.

Sa haute exigence de lui-même le pousse à toujours faire plus ou faire mieux, ce qui l'épuise.

De plus, comme il est impossible d'atteindre la perfection, le consciencieux se juge et se critique durement. Il culpabilise de ne pas être aussi bien qu'il le voudrait.



Alors moins les résultats sont aux rendez-vous et plus il se rigidifie. Plus il « serre la vis », plus il juge et se juge, limitant ainsi tout nouveau potentiel et impliquant à nouveau moins de résultats positifs.

- **Problèmes potentiels :**
    - Manque de réalisme et de spontanéité
    - Rigidité
    - Paralysie par peur des conséquences…

Cette **recherche incessante de la perfection** finit par enlever au consciencieux toute spontanéité.. Ne pas la trouver génère de la culpabilité.., il s'en veut !

De plus, vouloir faire bien est une chose, **l'imposer aux autres** en est une autre ! Le consciencieux, dans sa quête de principes, finit par les exiger. Après s'être jugé et s'être critiqué, il juge et critique à son tour !

Ses râleries répétitives et son côté « critique » peuvent faire de lui un « briseur d'enthousiasme » que les personnes préféreront éviter.

Il devient M. ou Mme « principe », limité(e) et fermé(e) d'esprit.

Il ne reconnaît pas ses besoins et juge qu'il y a plus important à faire que de s'occuper de lui. Il est dur avec lui et même si parfois il se donne un peu de temps, ce n'est pas sans affronter sa petite voix intérieure auto-critique.
Ces moments avec lui-même sont donc rares et notre consciencieux s'épuise.

La courbe de stress du consciencieux est progressive, en montée comme en descente. Il « encaisse » et fait son devoir !

Pour manager un consciencieux, nul besoin de lui montrer ce qui ne va pas, il le sait et culpabilise déjà suffisamment pour ne pas avoir besoin de lui redire. Un discours rassurant et bienveillant aura sur lui des effets bien plus positifs générant en lui l'envie de faire mieux, sans avoir la peur de faire mal !



IX. Comment utiliser ces connaissances ? Attention !

Vous voilà à présent armé pour **reconnaître votre motivation** et celle de vos interlocuteurs !

Mais attention, ne perdez pas de vue que cet outil a pour but de mettre en évidence des « mécanismes de défense ». **Et certainement pas un moyen de s'identifier à l'un de ces profils** !

Savoir que vous êtes un profil A, B ou C, est juste un moyen de **vous observer en train de réagir comme ce profil**.

En aucun cas, il ne doit servir à se cacher derrière son profil ou à juger d'autres personnes pour lesquelles vous reconnaîtriez le profil.

Vous avez une dominante, certes, mais l'idée est justement d'en prendre conscience pour stopper les réactions automatiques de cette partie de vous-même.

Je vous rappelle également que c'est justement elle qui, sans que vous le vouliez réellement, vous fait revivre des situations parfois douloureuses pour vous !!!

Cet outil a donc pour vocation de vous permettre de prendre de la hauteur sur votre profil et de vous permettre de vous désidentifier, c'est-à-dire **d'inclure d'autre façon de faire et ainsi de stopper la souffrance que cette identification a sur vous !**

Je souhaite seulement être prévenant car je suis moi-même tombé dans ''le panneau de la tentation'' qui consiste à se prendre pour un de ces trois profils. Ce qui n'est pas faut en soi, mais profondément incomplet. ;-)

En revanche, voici ce qu'il faut en retenir :

Maxime Gréau
http://heureux-dans-sa-vie.com



X. Le mode évolutif des profils

- Comment intégrer son profil ?
- Comment s'y prendre pour avancer et progresser.
- Comment être plus libre et plus heureux en utilisant l'Ennéagramme.

Chaque profil a son mode évolutif, c'est leur **''niveaux de développement**''.

Nous verrons en détail ce chapitre plus complexe de l'Ennéagramme ultérieurement.

Mais en attendant, voici des pistes de progression :

Les entreprenants

- Évaluez la réussite des choses **sous l'angle de la qualité de vie**, la qualité des relations, le soutien aux autres...

- **Toutes les opportunités ne sont pas bonnes à prendre**. Apprenez à évaluer les choses de l'intérieur.

- **Investissez dans l'écoute**, **exprimez votre sensibilité**, votre vulnérabilité pour réduire les conflits, les oppositions et les pertes de temps.

- Votre pouvoir et votre contrôle sont limités, apprenez à coopérer. **Faites-vous accompagner dans le savoir-être**.

Les réfléchis

- Concrétisez vos rêves, **une étape à la fois**. Cela augmente votre force, votre joie et votre créativité.

- **Apprenez à vous exprimer**, à vous affirmer.
- Suivez en priorité la voie qui vous permet **d'exprimer votre créativité, votre passion**.

- **Mettez en avant** vos compétences, **votre écoute et votre sensibilité** psychologique.

- Développez votre réseau et **faites-vous accompagner dans le « concret »**.



Les consciencieux

- **Apprenez à relativiser** … Les conditions idéales ne seront jamais réunies.

- **Les autres ne sont pas aussi attentifs que vous**.., à l'autre, et à ce qui est juste et équitable.

- **Prenez conscience de vos propres besoins**. Apprenez à les satisfaire **sans culpabiliser**.

- Vous êtes bien intentionné, ayez confiance en cela. **Faites-vous accompagner dans vos prises d'initiatives**



XI. Synthèse : les profils en bref

La dominante Entreprenant :

- C'est grâce à elle que les choses se font ! Nos initiatives, nos actions sont motivées par notre côté entreprenant.

- Tendance à se noyer dans les actions. Dispersion et épuisement qui ne « remplissent » pas la personne (fuite en avant).

- Doit apprendre à faire ce qu'il ressent avant de « faire pour faire ». Mettre du sens à ses actes.

La dominante Réfléchi

- Innovation ! Investigation ! Création. Ce sont nos idées, notre esprit créatif.

- Tendance à penser qu'il manque de ressources et à passer plus de temps à se préparer qu'à faire réellement ce qui le rend immobile.

- Doit apprendre à faire confiance à sa guidance intérieure et à reconnaître sa valeur et à s'affirmer.

La dominante Consciencieux

- C'est notre cadre, notre référence, nos principes et nos valeurs. Mais également notre structure et notre organisation.

- Tendance à culpabiliser, à juger et se juger. Sujet à la critique.

- Doit apprendre à « lâcher » ses exigences pour aborder la vie et les autres de manière plus naturelle et spontanée.



XII. Fin et Commencement !

La théorie est désormais terminée.
Il est temps à présent de **passer à la pratique !!**

XIII. Exercices et applications :

Exercice 1 : ''Compatibilité'' des profils

Téléchargez le document Word « **Exercices des compatibilités** » sous cette vidéo et complétez le tableau en fonction des critères ci-dessous :

Ententes et désaccords entre les profils ci-dessous :

Comment évalueriez-vous les compatibilités suivantes :

Selon-vous qu'est-ce qui est facile et difficile dans la collaboration entres ces couples de profils :

- AA – BB – CC
- AB – AC – BC

Prenez l'exemple d'un manager et d'un collaborateur et faites des rotations avec tout ces profils.

Exemple :
Si vous êtes un Manager « A » et que vous managez un autre profil « A » :

- Qu'est-ce qui est **facile** pour le manager
- Qu'est-ce qui est **difficile** pour le manager

- Qu'est-ce qui est **facile** pour le collaborateur
- Qu'est-ce qui est **difficile** pour le collaborateur

Téléchargez le document Word « Exercices des compatibilités ».



Exercice 2 : Analyse de film :

Dans le dessin animé : Winnie l'Ourson !

- Déterminer les profils A,B,C, de :
    - Winnie L'Ourson
    - Coco Lapin
    - Tigrou
    - Porcinet
    - Bourriquet (option)

Indiquez vos réponses dans les commentaires, sous cette vidéo.

Si vous souhaitez vous entrainer davantage...

Dans la série : NCIS

- Déterminer le profil Ennéagramme de :
    - Anthony DiNozzo
    - Abigail Sciuto
    - Ziva David
    - Leroy Gibbs
    - Dr Donald Mallard
    - Timothy McGee

Quelle est la dominante pour chacun de ces personnages en partant de leurs motivations..!

Exercice 3 : Dans votre vie de tous les jours :

Discutez avec vos proches et déterminez les profils de :
- Conjoint(te)
- Ami(e)s
- Collègues
- Patron...

Pour les exercices 1 et 2, je vous invite à laisser vos questions et réponses dans les commentaires !



XIV. Ce que vous savez à présent :

- **Vous êtes capable de déterminer vos forces**, vos talents et vos dons naturels et vous êtes plus en mesure de travailler avec.
- **Vous connaissez vos limites** ! Et aves les moyens de les dépasser ou de mieux vous respecter ou encore de mieux sortir de vos conditionnements !
- Vous comprenez mieux **pourquoi les choses se manifestent** et leur rôle dans votre vie
- Vous **comprenez mieux les autres**, vous les acceptez mieux et vous plus à même de les accompagner ou de les manager.
- Vous avez **une très bonne connaissance de l'outil Ennéagramme** et vous savez vous en servir !
- Vous savez comment fonctionne le **processus de transformation**, et vous savez observer, accepter, puis vous ouvrir à plus grand que vous.
- Vous connaissez le **principe d'intégration**, qui fera de vous des personnes plus heureuses et plus conscientes d'elles-mêmes.
- **Vous connaissez votre profil** de personnalité mais pas seulement, vous connaissez **les 3 profils de personnalité** ! Les Entreprenants, les réfléchis et les consciencieux
- Enfin **vous connaissez le ''mode évolutif''** de chacun des profils et vous êtes en mesure de travailler sur vous plus efficacement. Vous êtes également en mesure de conseiller d'autres personnes.
- Pour finir, vous êtes capable de les reconnaître ''en situation'' et de mieux gérer votre vie de tous les jours



1. **En résumé**, cette formation vous a permis de **mettre plus de conscience** sur vos comportements influencés par vos motivations.

2. Par conséquent, ces automatismes ne sont plus inconscients et vous avez à présent **plus de choix**, plus de libre arbitre sur vous-même et votre vie.

3. Vous êtes donc **plus libre** de mettre en place dans votre vie les choses qui font plus ''sens'' pour vous, vous en êtes donc **plus heureux(se)** également.

XV. Recommandations :

Appliquez bien cette formation, faites les exercices, indiquez vos réponses sous cette vidéo et échangez entre vous.

- Plus vous passerez de temps à ces entraînements et plus votre technique et votre intuition s'amélioreront.

- Plus vous saurez reconnaître en vous ces profils et plus vous en serez libre et heureux(se) !!

XVI. Bravo !

Cette formation est maintenant terminée, je vous remercie de l'avoir suivie. Il ne me reste plus qu'à vous souhaitez une **bonne intégration** ! ;-)

Encore bravo et félicitation pour votre engagement.



XVII. La parole est à vous…



…Dites-moi ce que vous avez pensé de cette formation ! Et [Laissez-moi votre témoignage](#) !

Votre témoignage sera utile pour toutes les personnes ayant à cœur de progresser sur leur chemin. Merci de leur donner votre avis.

Maxime du blog Heureux dans sa vie !





Je reste à votre écoute si vous avez des questions.

SAV :

Maxime Gréau
Tel : 06 01 99 30 00
Mail : sav@formation-enneagramme.net
Site : http://heureux-dans-sa-vie.com



*Retrouvez toutes les formations de « Heureux dans sa vie »
en cliquant sur le lien ci-dessous : Formation Heureux dans sa*

